

# Préserver son dos dans son activité professionnelle.

## Objectifs

Apprendre des gestes afin de préserver ou retrouver un dos en bonne santé.

## Enjeux

Travailler en toute sérénité.

## Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire

## Contenu

**Matin :** Etre en capacité de rectifier sa posture

Présentation de la journée et de l'intervenant, présentation des stagiaires et de leurs attentes.

Exercices debout : travail sur le bas du corps.

- Comment rectifier la posture debout (mobilisation des muscles profonds)

- Comment protéger son corps lors d'un exercice physique (placement du bassin, stabilité des appuis, enracinement...)

Les conditions favorables permettant sans danger les activités fonctionnelles ou sportives.

- Auto-massage des pieds.

**Après midi :** Apprendre des gestes pour se renforcer musculairement et savoir se relaxer facilement.

Exercices au sol : Apprendre à détendre les muscles du dos. Renforcement des muscles.

Auto-massage du dos et du ventre : mobilisation douce de la colonne vertébrale. Relaxation.

Clôture de la formation bilan et remise des fiches d'exercice.

**Méthodes et moyens pédagogiques :** Apports théorique, Exercices, échange avec les participants. Un tapis, un coussin pour les exercices assis, des vêtements amples et confortables, une couverture par stagiaire (possibilité de fournir le matériel).

Des fiches sont remises à tous les participants avec le détail des exercices pratiqués afin qu'ils puissent les refaire chez eux.

Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire.

## Dates, lieux et intervenants

**18 févr 2022**

09:30 - 17:30 (7hrs)

Maison Paysanne, 1 avenue Salvador Allende  
Limoux 11300

Muriel BAUBE, professeur de TaiChi.

## Financier(s)



## Bulletin d'inscription

Nom et Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Courriel : .....

Téléphone : .....

Pour s'inscrire : merci de contacter le responsable de stage par téléphone, mail ou de renvoyer ce bulletin (ou mentions identiques sur papier libre), et éventuellement votre chèque et attestation Vivea. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.

J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation ([Voir la fiche](#))

## Infos complémentaires



**Durée de la formation** 1 jour(s)

**Date limite d'inscription** 13/02/2022

## Tarifs

Frais pédagogique : 189 €. Pris en charge pour les personnes éligibles au Vivea (dans la limite de l'enveloppe disponible), Pour les personnes sans OPCA, nous contacter. Les midis : repas partagé.

## Plus de renseignements

Marie Coupet, responsable de stage.

mcoupet@mp11.fr

Maison Paysanne Aude

11 300 Limoux

Tel. 04 68 31 01 14

N° d'organisme de formation :

76110169011

**Taux de satisfaction :** (taux général 2021) 96.5 % et taux dernière session 2020 : 99.5%

Repas tiré du sac, tapis de sol, coussin, couverture, vêtement ample et confortable.

**Modalités d'accès :** Accessibilité non prévue initialement. Merci de nous contacter pour étudier les possibilités d'adaptation.